

EDUKASI POSISI DUDUK YANG BENAR UNTUK KESEHATAN PUNGGUNG DI SDN 4 POLEHAN MALANG

Ika Purwaningsih^{1*}

Ali Multazam²

Tri Dewi Fransiska³

^{1*,2} Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³Puskesmas Kendalkerep Malang, Indonesia

lkapurwaningsih2705@webmail.umm.ac.id^{1*)}

alimultazam@umm.ac.id²⁾

Tridewifransiska52@gmail.com³⁾

Kata Kunci: [*Posisi Duduk, Skoliosis, Punggung*]

Abstrak: Sebelum terjadinya permasalahan serius pada bagian punggung siswa akibat kebiasaan duduk yang salah maka siswa harus mengerti konsep posisi duduk yang benar sehingga dapat meminimalisir terjadinya permasalahan pada bagian punggung seperti skoliosis, lordosis, dan kifosis serta permasalahan pada otot bagian punggung seperti nyeri punggung, postur tubuh yang berubah, dan spasme otot. Oleh karena itu diperlukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pada siswa kelas 5 di SDN 4 Polehan Malang sebanyak 26 siswa. Metode yang digunakan dengan memberikan edukasi fisioterapi mengenai posisi duduk yang benar untuk kesehatan punggung menggunakan poster sebagai media edukasi. Indikator penilaian menggunakan kuisioner *pre-test* dan *post-test*. Terdapat peningkatan hasil pemahaman siswa SDN 4 Polehan Malang setelah dilakukan kegiatan penyuluhan terkait posisi duduk yang benar untuk kesehatan punggung dari 19% menjadi 100%.

Published by:



Copyright © 2023 The Author(s)

This article is licensed under CC BY 4.0 License



Pendahuluan

Sekolah dasar merupakan tahapan pendidikan yang paling dasar sebelum ke tahapan-tahapan selanjutnya. Siswa sekolah dasar negeri khususnya di Kota Malang memiliki jam pembelajaran hingga pukul 12.00 WIB untuk kelas 1 hingga kelas 3 dan pukul 13.30 WIB yang diterapkan dari kelas 4 hingga kelas 6. Berdasarkan situasi tersebut, para siswa berada di sekolah lebih dari 6 jam dalam posisi duduk. Hal tersebut tentu saja berpengaruh terhadap kesehatan tulang punggungnya.

Cara mengatasi permasalahan punggung pada usia anak sekolah dasar tentunya dimulai dari hal-hal yang dilakukan setiap harinya misalnya melakukan posisi duduk yang benar, membawa beban yang seimbang pada kedua bahu, jangan duduk terlalu lama, dan jangan duduk dipermukaan yang tidak rata. Maka, perlu dilakukan setiap harinya untuk menjaga kesehatan punggung dan mencegah berbagai permasalahan lainnya.

Saat melakukan pembelajaran dikelas seringkali terjadi juga berbagai macam permasalahan seperti nyeri punggung, spasme otot, dan perubahan postur tubuh. Maka ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu duduk dengan posisi punggung lurus, posisi bahu lurus kebelakang, siku dan lengan rileks membentuk huruf L dan siku berada disamping tubuh, serta posisi kaki sejajar dan menapak lantai. Selain itu, ciri duduk yang benar adalah bagian punggung terasa pegal karna beban tahanan tubuh tertumpu pada punggung bawah

Skoliosis adalah kelainan pada vertebra berupa legkungan abnormal kearah lateral, dapat terjadi pada satu regio vertebra atau lebih. Dengan prevalensi skoliosis di seluruh dunia mencapai 1% dari populasi penduduk (Parera, 2016) dan prevalensi skoliosis di Indonesia dengan populasi remaja pada anak usia sekolah adalah 2,93% (Komang, Agung dkk, 2017).

Menurut Ida at al, (2021) prevalensi nyeri pinggang bawah di Indonesia mencapai 7,6% hingga 37% dari total populasi penduduk. Ketegangan otot menimbulkan iskemik lokal yang diikuti inflamasi kronik dan diakhiri dengan perlengketan miofasial (Chaitow, 2011).

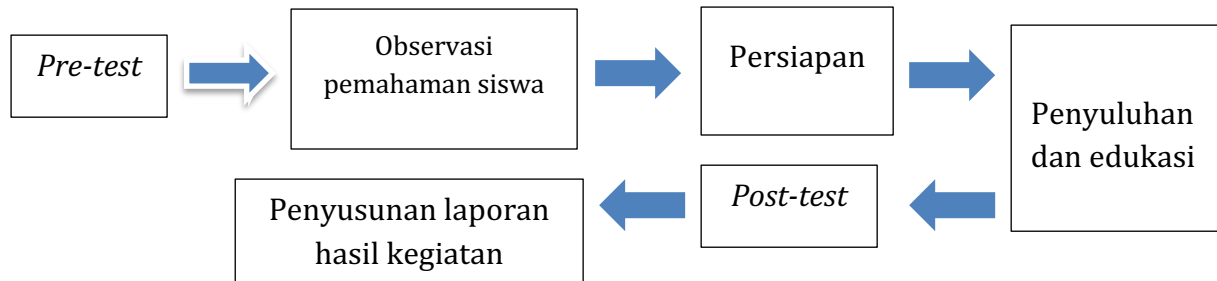
Fisioterapi merupakan sebuah profesi yang memberikan layanan kesehatan kepada masyarakat untuk mengoptimalkan kualitas hidup dengan cara mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh. Selain itu, fisioterapi juga memberikan pelayanan berupa peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif).

Berdasarkan penjelasan diatas, kasus yang didapatkan yaitu nyeri dan rasa pegal pada daerah punggung hingga pinggang yang disebabkan karena posisi duduk yang salah ketika melakukan pembelajaran di kelas. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa kelas 5 di SDN 4 Polehan Malang dengan materi posisi duduk yang benar untuk kesehatan punggung.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan diadakan pada 6-11 Oktober 2023 di SDN 4 Polehan. Populasi dalam kegiatan penyuluhan ini adalah siswa kelas 5 dengan jumlah total 26 siswa. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra, maka solusi yang dapat diberikan seperti memberikan penyuluhan terkait posisi duduk yang benar, resiko yang diakibatkan oleh posisi duduk yang salah, dan gejala yang timbul akibat posisi duduk yang salah. Serta dilakukan *pre-test* dan *post-test* yang berisi soal untuk mengukur kemampuan pemahaman terhadap materi yang sudah disampaikan.

Setelah pemberian materi edukasi, kami berharap dapat membantu para siswa kelas 5 di SDN 4 Polehan untuk melakukan posisi duduk yang benar sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai suatu kebiasaan yang baik dari segi kesehatan tulang punggung. Serta, siswa dapat lebih memperhatikan kesehatan punggungnya dari segala resiko penyakit yang diakibatkan oleh posisi duduk yang salah.



Gambar 1. Alur kegiatan penyuluhan



Gambar 2. Pemberian materi edukasi



Gambar 3. Poster Posisi Duduk yang Benar

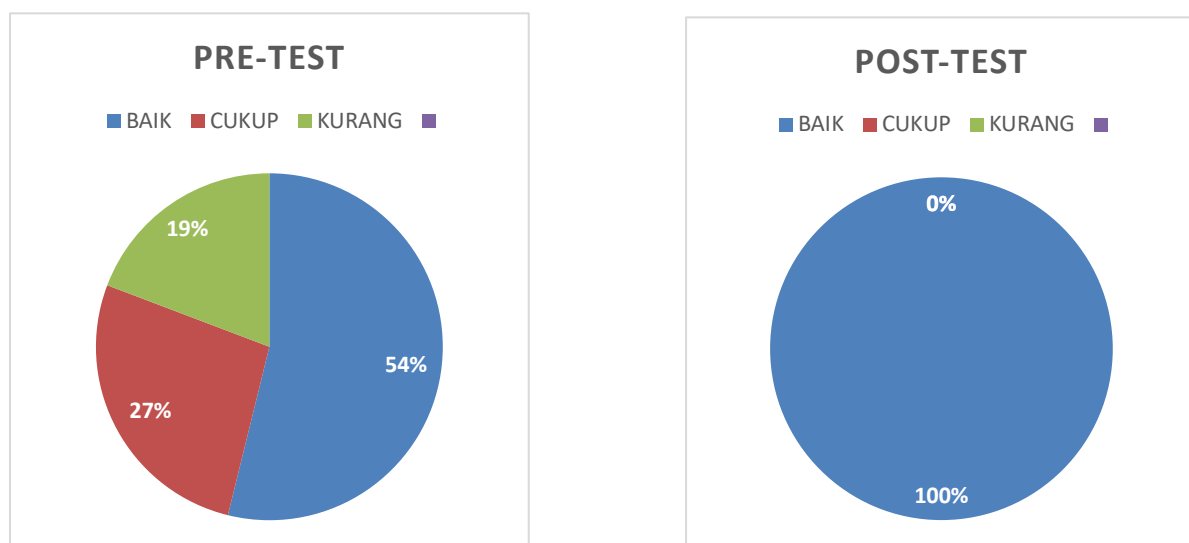
Hasil dan Pembahasan

Pada penyuluhan yang kami adakan pada tanggal 6-11 Oktober 2023 di SDN 4 Polehan untuk sosialisasi tentang posisi duduk yang benar untuk kesehatan punggung. Kegiatan penyuluhan di SDN 4 Polehan Malang ini berfokus pada edukasi tentang posisi duduk yang benar saat kegiatan pembelajaran di kelas. Indikator keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan kuisioner *pre-test* dan kuisioner *post-test* untuk menilai tingkat pengetahuan siswa terhadap pentingnya posisi duduk yang benar dalam kegiatan pembelajaran. Interpretasi hasil pengisian kuesioner diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu kurang, cukup dan baik. Pengetahuan siswa tentang posisi duduk yang benar serta kelainan yang muncul akibat posisi duduk yang salah dikatakan kurang apabila persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 0-30% atau menjawab maksimal sebanyak 1 pertanyaan, dikatakan cukup apabila persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 31-60% atau menjawab 2 pertanyaan dan dikatakan baik apabila persentase menjawab pertanyaan benar sebanyak 61-100% atau menjawab maksimal sebanyak 3 pertanyaan.

Untuk mengukur keberhasilan pada kegiatan penyuluhan ini, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah memberikan penyuluhan terkait posisi duduk yang benar, disajikan pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Soal kuisioner *pre-test* dan *post-test* tentang posisi duduk yang benar untuk kesehatan punggung

NO	SOAL	BOBOT NILAI
1	Bagaimana cara duduk yang benar dan ergonomis ?	10
2	Apa yang dirasakan pada bagian punggung apabila posisi duduknya salah ?	10
3	Sebutkan posisi tulang punggung yang mengalami kelainan akibat posisi duduk yang salah ?	10



Gambar 3. Grafik Hasil kuisioner *pre-test* dan *post-test* tentang posisi duduk yang benar untuk kesehatan punggung

Berdasarkan hasil *pre-test* tentang posisi duduk yang benar untuk kesehatan punggung pada siswa di SDN 4 Polehan Malang yang dilakukan sebelum proses sosialisasi berlangsung, diperoleh hasil sebanyak 5 siswa memiliki kategori “kurang”, 7 siswa memiliki kategori “cukup”, dan 14 siswa yang memiliki kategori “baik”. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa memiliki pengetahuan yang baik dalam mengenai posisi duduk yang benar saat kegiatan pembelajaran.

Langkah berikutnya merupakan proses edukasi kepada siswa kelas 5 SDN 4 Polehan Malang. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan dengan cara ceramah menggunakan media poster. Setelah proses ceramah selesai, kegiatan dilanjutkan dengan evaluasi kegiatan.

Berdasarkan hasil kuisioner *post-test* tentang posisi duduk yang benar untuk kesehatan punggung pada siswa di SDN 4 Polehan Malang yang dilakukan sesudah proses

sosialisasi berlangsung, diperoleh hasil sebanyak 0 siswa memiliki kategori “kurang”, 0 siswa memiliki kategori “cukup”, dan 26 siswa memiliki kategori “baik” dalam memahami posisi duduk yang benar saat kegiatan pembelajaran. Dari hasil evaluasi tentang pentingnya posisi duduk yang benar untuk kesehatan punggung saat belajar pada siswa kelas 5 di SDN 4 Polehan Malang dapat disimpulkan bahwa seluruh siswa sudah memahami materi yang disampaikan. Kendala yang dihadapi dalam melaksanakan kegiatan ini adalah keterbatasan waktu untuk penyuluhan dikarenakan segera ada jadwal pelajaran selanjutnya.



Gambar 4. Lokasi SDN 4 Polehan Malang

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi dan sosialisasi tentang posisi duduk yang benar saat kegiatan pembelajaran memiliki dampak yang baik dalam membantu meningkatkan pengetahuan siswa. Pemberian materi tambahan berupa berbagai macam kelainan tulang punggung belakang akibat posisi duduk yang salah dan pemberian hadiah sebagai reward apabila bisa menjawab kuis kepada para siswa juga menambah antusiasme. Penulis berharap para siswa dapat terus menerapkan kebiasaan posisi duduk yang benar untuk mencegah gangguan pada punggung belakang. Selain itu, semoga para siswa memerhatikan kesehatan tubuhnya terutama bagian punggung belakang apabila terdapat keluhan bisa segera menyampaikan kepada orang tua untuk dibawa ke fasilitas kesehatan terdekat.

Ucapan Terimakasih

Dalam menyelesaikan artikel ini, penulis banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Safun Rahmanto, SST.Ft., M. Fis selaku Kepala Program Studi Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang

2. Bapak Ali Multazam, S. Ft, Physio., M. Sc selaku dosen pembimbing
3. Ibu Tri Dewi Fransiska, A.Md. Kep selaku Clinical Instructor di Puskesmas Kendalkerep Malang
4. Ibu Halimah Tus Sadiyah selaku Kepala Sekolah SDN 4 Polehan Malang.

Referensi

- Iskandar, dkk. (2020). *Penyuluhan Posisi Duduk Yang Benar Untuk Kesehatan Punggung Bagi Masyarakat Awam*.
<https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v3i2.12536>
- Dita Pratiwi, Rosalia Ragil, dkk. (2017). *Posisi Duduk dan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Mahasiswa*. <https://doi.org/10.54040/jpk.v7i1.116>
- Baswara, Cok Gde Prema Kurnia, dkk. (2019). *Deteksi Dini Skoliosis di Tingkat Sekolah Dasar Katolik Santo Yoseph 2*.
- Agung, I S Komang, dkk. (2017). *Prevalance Rate of Adolescent Idiopathic Scoliosis: Results of School-based Screening in Surabaya, Indonesia*
<https://doi.org/10.5704/moj.1711.011>
- Chaitow, Leon (2011). *Is a postural-structural-biomechanical model, within manual therapies*. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2011.01.004>
- Diansari, Brilian Nur, dkk. (2023). *Peningkatan Pengetahuan Posisi Duduk yang Baik Siswa SMP Guna Menghindari Gangguan Muskuloskeletal*.
<https://doi.org/10.33369/kreativasi.v2i2.29750>
- Harahap, Patima, dkk. (2013). *Analisis Ergonomi Redesain Meja dan Kursi Siswa Sekolah Dasar*.
- Kurniawati, Mega Puspita, dkk. (2017). *Hubungan Antara Kebiasaan Sikap Duduk Dengan Terjadinya Derajat Skoliosis Pada Siswa Tingkat Pendidikan Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas*.